



9月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)		
4月	ココア揚げパン	牛乳	コッペパン、ココア、三温糖、油	セロリ、人参、玉葱、キャベツ	714 16.4		
	キャベツのカレーポトフ		豚肉、ベーコン、ウインナー			じゃが芋	
	梨					梨	
5火	ねぎ塩豚丼	牛乳	豚肉	根生姜、にんにく、玉葱、人参、白菜、長葱、干し椎茸	690 27		
	粉ふき芋		青のり	じゃが芋			
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌	なめこ、えのき茸、長葱、小松菜			
6水	ゆかりご飯	牛乳	精白米	ゆかり	701 30.2		
	生揚げとキャベツの炒め物		生揚げ、豚肉、赤味噌	三温糖、デンプン、油		人参、玉葱、筍、キャベツ、長葱、干し椎茸、にんにく	
	とうがん汁		鶏肉			冬瓜、人参、小松菜、長葱	
7木	味噌ラーメン	牛乳	豚肉、赤味噌、八丁味噌	根生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参、もやし、キャベツ、コーン	756 34.7		
	棒ギョーザ		豚肉	ギョウザの皮、油		長葱、キャベツ、干し椎茸、ニラ、根生姜、にんにく	
	りんご			りんご			
8金	栗ごはん	牛乳	精白米、もち米、栗、黒胡麻	ほうれん草、もやし、菊の花	682 31.4		
	鮭の照り焼き		鮭			三温糖	
	菊花和え						
	さつま芋と大根の味噌汁		油揚げ、白味噌			さつま芋	大根、人参、玉葱、小葱
11月	わかめごはん	牛乳	精白米、米粒麦	根生姜、人参、干し椎茸、長葱	673 29.8		
	松風焼き		鶏肉、卵、赤味噌			白炒り胡麻、三温糖、パン粉	
	キャベツの梅おかか和え		カツオ削り節			三温糖	キャベツ、人参、胡瓜、もやし、練り梅
	沢煮椀		豚肉			油	大根、人参、ごぼう、えのき茸、本しめじ、干し椎茸
12火	ご飯	牛乳	精白米	白菜、人参、長葱	759 32.6		
	ひじきのふりかけ		干ひじき、カツオ削り節			白炒り胡麻、三温糖、油	
	肉豆腐		焼き豆腐、豚肉			コンニャク、三温糖、デンプン、油	
	南瓜と玉葱の味噌汁		油揚げ、白味噌				玉葱、南瓜、長葱、水菜
13水	焼きそばドッグ	牛乳	豚肉	根生姜、にんにく、人参、キャベツ、ピーマン	697 19.9		
	ミネストローネスープ		鶏肉、ベーコン	じゃが芋、三温糖、油		玉葱、セロリ、にんにく、根生姜、トマト缶、人参、ひよこ豆	
	ぶどう					ぶどう	
14木	さつま芋ごはん	牛乳	精白米、もち米、さつま芋	長葱	687 30.3		
	ニギスの南蛮漬け		ニギス			三温糖、デンプン、油	
	キャベツの磯部和え		焼き海苔				キャベツ、小松菜、人参、もやし
	ニラ玉汁		卵、豆腐			デンプン	長葱、ニラ、干し椎茸、人参
15金	チャーハン	牛乳	豚肉、卵	長葱、人参、干し椎茸、グリーンピース	674 31.5		
	海老シュウマイ		鶏肉、エビ	シュウマイの皮、デンプン		根生姜、玉葱、干し椎茸	
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	油		チンゲン菜、人参、玉葱、えのき茸、木くらげ、根生姜	
19火	梅ちりめんごはん	牛乳	ちりめんじゃこ	梅	702 26.2		
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	じゃが芋、糸コンニャク、三温糖、デンプン、油		人参、玉葱、干し椎茸、枝豆、根生姜	
	大根と玉葱の味噌汁		油揚げ、白味噌			大根、玉葱、ほうれん草	
20水	肉味噌うどん	牛乳	豚肉、大豆缶、赤味噌	にんにく、根生姜、玉葱、人参、干し椎茸、筍	753 32.2		
	筑前煮		鶏肉	うどん、三温糖、デンプン、油		筍、人参、ごぼう、干し椎茸	
	一口おはぎ		きな粉	だまこ餅、上白糖			
21木	赤米ごはん	牛乳	精白米、もち米、赤米	切干大根、小松菜、人参、もやし、胡瓜、にんにく	748 32.5		
	アジフライ		アジ、卵			小麦粉、パン粉、三温糖、油	
	切干大根と小松菜のサラダ		ポークハム			白炒り胡麻、三温糖、油	
	けんちん汁		豆腐			里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、干し椎茸
22金	鶏ごぼうピラフ	牛乳	鶏肉	人参、玉葱、マッシュルーム、ごぼう、枝豆	681 22.1		
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ、油		キャベツ、玉葱、人参、小松菜	
	カルピスポンチ			カルピス		パイン缶、みかん缶、りんご缶	
25月	豚キムチ丼	牛乳	豚肉	根生姜、ごぼう、玉葱、白菜キムチ、キャベツ	881 31.4		
	トック入り玉子スープ		鶏肉、卵	トック、デンプン、油		人参、大根、長葱、小松菜、干し椎茸	
	さつま芋チップス			さつま芋、粉糖、油			
26火	ひじきとレンコンのご飯	牛乳	干ひじき、油揚げ、鶏肉	レンコン、人参、干し椎茸	749 29.8		
	サバの味噌焼き		サバ、赤味噌	三温糖		根生姜	
	のっぺい汁		鶏肉	じゃが芋、コンニャク、デンプン		大根、小松菜、人参、長葱、ごぼう	
27水	ガーリックソフトフランスパン	牛乳	ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	731 27.9		
	ポークビーンズ		大豆缶、豚肉、ベーコン	じゃが芋、三温糖、バター、小麦粉、油		玉葱、人参、セロリ、トマト缶	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、わかめ	白炒り胡麻、三温糖、油		大根、人参、胡瓜、キャベツ	
29金	舞茸ごはん	牛乳	鶏肉、油揚げ	舞茸、人参	770 24.3		
	さつま汁		豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク		大根、人参、ごぼう、長葱、小松菜	
	お月見団子		きな粉	白玉団子、黒砂糖、三温糖			

* 食材料の購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 9/28は、中間考査のため給食はありません。